



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 **Instituto Nacional
de Rehabilitación**
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento

Conceptos Básicos

- ✓ **Actividad Física:**
Activar los sistemas Fisiológicos Básicos.
- 1- Activar el sistema Cardio/Pulmonar.
 - 2- Incrementar y optimizar el Metabolismo Energético.

Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONORA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento

Objetivos Específicos

- ✓ **Prevenir** el deterioro de los músculos y ligamentos del sistema articular.
- ✓ **Prevenir** el desarrollo de la inmovilidad articular.
- ✓ **Restablecer** la coordinación y biomecánica del aparato Locomotor (del Movimiento)

Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 **Instituto Nacional
de Rehabilitación**
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento



Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento

¿Cómo?

“Caminar 20 minutos 4 veces a la semana sin detenerse por ninguna razón a la velocidad en que se pueda hablar sin que se corten las frases o las palabras es **SALUD CARDIOVASCULAR**”

(85% de la frecuencia cardíaca máxima esperada (FCME) $FCME = 220 - \text{edad}$)

Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento



Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA





SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento

Beneficios ejercicio sobre factores de riesgo cardiovascular

- **Disminución aterosclerosis- atero/trombosis (disminución de enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebro vasculares)**
 - **Control del factor de riesgo cardiovascular:**
 - Previene o reduce HTA
 - Aumenta sensibilidad insulina (↓ riesgo DM)
 - Mejora perfil lipídico (↓ col LDL, VLDL y triglicéridos, ↑ col HDL)
 - Control peso: obesidad /Distribución grasa: menor depósito central

Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento

Beneficios ejercicio sobre factores de riesgo cardiovascular

- Efectos antitrombóticos
 - Potencia actividad fibrinolítica
 - Disminución actividad inflamatoria
 - Mejora la función endotelial
- ↓ Riesgo isquemia por aumento de colaterales

Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento

Beneficios del Ejercicio

- **Disminución otras enfermedades**
 - Potencia **función autoinmunitaria** (menos infecciones/cáncer mama, páncreas, colon)
 - Mantenimiento masa ósea: **previene osteoporosis**
 - Mejor digestión y regularidad **ritmo intestinal/disminuye** colelitiasis
 - En ancianos previene **deterioro cognitivo /Alzheimer y enfermedades crónicas** (Frena cambios relacionados con la edad, mejorando el funcionamiento físico y alargando la vida libre de enfermedad)

Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento

Beneficios del Ejercicio

- **Efectos sobre calidad de vida**
 - Mejora fuerza y resistencia muscular
 - Menor estrés, depresión, ansiedad; mejora calidad sueño; mayor optimismo, entusiasmo.
 - Mejora imagen personal
 - En ancianos: Menor dependencia (limitaciones funcionales y discapacidad)

Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

Cuidado de la Salud del Adulto Mayor en Confinamiento



Dr. Guillén Ramírez Angel



2020
LEONA VICARIO
BENÉMERITA MADRE DE LA PATRIA

